

## Les plantes du jardin potager Myosotis durable

nom	nom latin	propriétés pour la peau	notes	Qualités
alliaire	Alliaria petiolata	feuilles en cataplasme antiputrides et vulnéraires		vit C, saveur ail
armoïse	Artemisia vulgaris		Cas de dermatite de contact, femmes enceintes et allaitantes ne pas consommer	saveur artichaut, Vit PP et C
aspérule odorante	Galium odoratum	cholagogue doux		Parfum vanille
	Arctium lappa	Pulpe de racine fraîche, feuilles en cataplasmes ou décoction anti-infectieux et cicatrisants, teinture de racines fraîches bon purgatif indiquée en usage interne contre les affections de la peau (acné, eczéma, piqûres d'insectes...)	stimulant utérin	racines fin 1ère année, mars, dépurative et cholagogue, glucides
benoîte	Geum urbanum	rhizome et feuilles astringent et vulnéraires du fait de leur tanins		racines eugénol
bistorte	Polygonum bistorta	la racine puissant astringent peut s'utiliser comme la rathania en gargarismes pour raffermir les gencives	ne pas utiliser plus de 3 semaines consécutives	épinards, Fe, K, Mg
bouillon blanc	Verbascum thapsus	en cataplasmes de feuilles ramollies à la chaleur, gargarisme des fleurs, adoucissant, anti-inflammatoire	toujours soigneusement filtrer la tisane (poils irritants), les graines sont toxiques	
bourrache	Borago officinalis		attention légèrement toxique	Saveur concombre, Vit A, B2, K
brunelle	Prunella vulgaris	Parties aériennes, astringent		
cardamine	Cardamine pratensis		irritant en grandes quantités	riche en vitamine C
chénopode blanc	Chenopodium album		attention acide oxalique	riche en protéines, vitamines A, B2, PP, sels minéraux Ca, K, Mg
épilobe hirsute	Epilobium hirsutum		prostate	K, Mg, B2, C

Feuille1

fraisier	Fragaria vesca	feuilles et racines en décoction en gargarismes, en lotion atténuerait les effets des engelures	peut provoquer des réactions allergiques chez les sujet sensibles aux fraises, incompatible avec le sulfate de fer	
gaillet gratteron	Galium aparine	La plante fleurie broyée en cataplasme, vulnéraire et cicatrisant		diurétique
géranium	Geranium	Herbe à robert plante fraîche broyée hémostatique et vulnéraire		
grande camomille	Tanacetum parthenium			céphalées
hibiscus	Hibiscus	mucilages		
laitue sauvage	Lactuca seriola			
lamier jaune	Lamium galeobdolon	feuilles et sommités fleuries astringent et hémostatique		
lampsane	Lapsana communis	usage externe crevasses		épinards
lavande	Lavandula angustifolia	antiseptique, cicatrisant		
lierre terrestre	Glechoma hederaceum	Parties aériennes fleuries en infusion détersif, vulnéraire		mucolytique
liseron des haies	Convolvulus sepium	feuilles tanins		
marguerite	Leucanthemum vulgare			jeunes pousses, capitules
mauve sylvestre	Malva sylvestris	Infusion de fleurs émollient, anti-inflammatoire crevasse, gerçure, écorchure		riche en protéines, vitamines A, B2, minéraux Ca, P, Fe, K, mucilages
mélisse	Melissa officinalis	feuilles fraîches sur les piqûres d'insectes		digestif des nerveux
menthe à feuilles rondes	Mentha suaveolens			tonique
molène noire	Verbascum nigrum	voir bouillon blanc		
myosotis	Myosotis	Anti-inflammatoire		
onagre	Oenothera biennis	blessures et contusions		
origan	Origanum vulgare		Contre-indiqué chez la femme enceinte	

Feuille1

orpin reprise	<i>Sedum telephium</i>	après avoir retiré la cuticule, les feuilles sont posées sur les contusions, plaies, coupures et brûlures superficielles pour en hâter la cicatrisation		Croquant en salade
ortie	<i>Urtica dioïca</i>	les piqûres d'ortie soulagent l'arthrite et les rhumatismes, en décoction pour le cuir chevelu, en cataplasmes sur les blessures et ulcères	Contre-indiquée en cas d'oedèmes et de grossesse	protéines, vitamines A, B2, C, minéraux Ca, Fe, K, Mg
pâquerette	<i>Bellis perennis</i>	fleurs et feuilles fraîches broyées antieczymotique, détersives, hémostatique et antiphlogistique	saponines	en petites quantités
pimprenelle	<i>Sanguisorba minor</i>	hémostatique, astringent, cicatrisant des plaies et brûlures		saveur concombre
pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>		le latex peut éventuellement causer des allergies cutnnées	dépuratif cholagogue, Ca, K, Vit A, B2, PP
plantain lancéolé	<i>Plantago lanceolata</i>	feuilles écrasées hémostatique, antiseptique, cicatrisant, soulagent piqûres d'orties et d'insectes	déconseillé aux femmes enceintes, certaines personnes peuvent avoir des réactions allergiques	saveur champignon des bois, K, B2
prêle	<i>Equisetum arvense</i>	hémostatique, astringent, cicatrisant des plaies et brûlures	déconseillé aux femmes enceintes ainsi qu'en cas d'oedème, et de troubles hépatiques et rénaux	décoction reminéralisante
pulicaire	<i>Pulicaria dysenterica</i>	astringente		insectifuge
pulmonaire	<i>Pulmonaria officinalis</i>	plante fleurie astringente et émolliente, vulnéraire plaies et engelures		
ronce	<i>Rubus fruticosus</i>	Décoction de feuilles détersive, hémostatique, anti-inflammatoire et cicatrisante		
rose	<i>Rosa sp</i>	Pétales hémostatiques, anti-inflammatoire, vulnéraire, cicatrisant, et feuilles astringentes, résolutive		

Feuille1

souci	Calendula officinalis	ligules détersifs et vulnéraires, soulage brûlures, coups et contusions, cicatrisante	Contre-indication en cas d'allergie aux fleurs des Astéracées	
tilleul	Tilia cordata	infusion de fleurs émollientes		
vergerette du canada	Erigeron canadensis	feuilles hémostatiques et anti-inflammatoires		arthrose
verveine officinale	Verbena officinalis	la plante entière fleurie en décoction vulnéraire	déconseillée aux femmes enceintes, aux cardiaques et asthmatiques	

**En résumé en cas de « bobo » au jardin:**

<b>Contusions :</b>	onagre, orpin reprise, pâquerette, souci
---------------------	--

**Blessures :**

1. Nettoyer, détersif:	alliaire, bardane, lierre terrestre, pâquerette, ronce, souci
2. Arrêter le saignement, hémostatique:	consoude, herbe à robert, lamier jaune, ortie, pâquerette, pétales de rose, pimprenelle, prêle, vergerette
3. anti-inflammatoire:	benoîte, brunelle, fraisier, lamier jaune, lavande, liseron des haies, myosotis, pâquerette, pétales de roses, pimprenelle, prêle, pulcaire, pulmonaire, ronce, rose, vergerette
4. Encourager la guérison de la plaie, vulnéraire:	alliaire, benoîte, bouillon blanc, gaillet gratteron, herbe à robert, lierre terrestre, mauve, onagre, pétales de roses, plantain, pulmonaire, ortie, souci, verveine officinale
5. Favoriser la cicatrisation, cicatrisante:	bardane, gaillet gratteron, lampsane, lavande, plantain, orpin reprise, pétales de roses, pimprenelle, prêle, ronce, souci

<b>Piqûres d'insectes :</b>	bardane, mélisse, plantain
-----------------------------	----------------------------